



# Conférence : Oser courir sa vie

*Toutes les courses commencent par un 1<sup>er</sup> pas*

Version 1 : Dirigeants, Top managers, DRH, Entrepreneurs

Version 2 : Séminaire collaborateurs, Assemblée Générale, Kick Off

**#HappyAtWork #Self-Leadership #BeYouLeadership #RSE #Santé&Bien-être  
#EquilibreViePrivéeViePro #Attractivité&Recrutement #AudaceEntrepreneuriale  
#Innovations #Transformations**

Par quoi commencer ? Autant de défis à relever qui semblent contradictoires et paradoxaux. Il existe pourtant une logique d'une incroyable puissance qui allie la transformation des individus et la transformation des organisations. Grâce à la méthode des 4 temps, vous découvrez comment devenir une entreprise apprenante-entrepreneuse, une organisation vivante qui respire, qui ose, qui réussit et finalement inspire le monde.

*100% des gens bien dans leurs baskets sont plus performants au travail et dans leur vie. C'est aussi vrai pour les leaders, les dirigeants, les entrepreneurs. Le bien-être au travail est un socle, une dalle pour construire une équipe et une entreprise qui gagnent. A la question « Que peut bien nous apprendre la course à pied au chapitre du management », je propose l'inversion des termes pour obtenir la réponse : le management est un chapitre entier de la course à pied. Si tu cours comme tu as toujours couru, ne t'attends pas à obtenir autre chose que ce que tu as toujours obtenu.*

Pas de leadership sans self-leadership. Management de soi-même et management de la diversité sont 2 leviers majeurs pour être pleinement acteur de sa vie. Ce sont aussi les compétences indispensables pour réaliser et réussir les transformations liées aux révolutions en cours, notamment la révolution numérique. Au départ de toutes nos courses, personnelles et professionnelles, qu'il s'agit de courir en parallèle, nos vies singulières et nos vies « communes » dont on n'a pas envie qu'elles soient ni communes ni ordinaires, hommes et femmes s'efforcent aujourd'hui d'inventer ensemble une entreprise et un monde nouveaux, et de réussir différemment.

---

## **Delphine Buisson - Entrepreneur, Auteur, Speaker**

Mon métier, c'est créer le mouvement, éveiller les consciences, donner envie d'évoluer, décomplexer les changements ; entraîner des hommes, des femmes, des jeunes, à rêver, oser, entreprendre et à réussir. J'aime capter les tendances, développer des programmes de transformation liés au digital et d'activation du potentiel humain (individuel & collectif), engager à l'expérimentation, apprendre et transmettre.

---

**Contact** : [delphinebuissonspeaker@gmail.com](mailto:delphinebuissonspeaker@gmail.com) 06 35 43 12 96

**Site** : [www.delphinebuisson.fr](http://www.delphinebuisson.fr) – [www.courirsavie.fr](http://www.courirsavie.fr) – Youtube/LinkedIn/Instagram/Facebook